



## **Wochenend – Intensivkurs Yoga und Beckenbodentraining**

**16. – 17. November 2019**

Der Beckenboden findet die meiste Beachtung, wenn er geschwächt ist und dadurch Probleme entstehen: Inkontinenz, Rückenbeschwerden u.a.

Es ist nie zu früh sich des Beckenbodens bewusst zu werden, ihn zu stärken und im Alltag immer wieder einzusetzen.

Entdecken Sie dieses Wochenende Ihren Beckenboden. Spüren Sie die Auswirkungen des Beckenbodens auf Ihre Haltung und die Yogaübungen, die Dehnung und die Standfestigkeit.

Pranayama (Atmung) und längere Tiefenentspannung vervollständigen das Programm.

### **Zeiten**

Samstag	16.11.	10:00 – 13:00
Sonntag	17.11.	10:00 – 13:00

**Teilnahmebeitrag: 60,- €**

## **Anmeldung**

Hiermit melde ich mich zum Wochenende Yoga und Beckenbodentraining vom 16.11. – 17.11. 2019 an.

Name, Vorname .....

Adresse.....

E-Mail oder /und Telefon .....

Berlin, den

.....  
Unterschrift

Anmeldeschluss: 8.11.2019

### **AGB's**

1. Die Anmeldung ist erst nach Zahlung des gesamten Kursgelds gültig. Entweder auf das unten genannte Konto oder bar in der Praxis Pandya.
2. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen statt. Falls der Kurs nicht zustande kommt, wird er bis spätestens 9.11.2019 abgesagt und die Teilnahmegebühr wird zu 100% erstattet.
3. Bei Rücktritt bis zum Anmeldeschluss wird die Anmeldegebühr zu 100% erstattet, danach kann die Kursgebühr nicht rück erstattet werden.
4. Eine Kursteilnahme nach Anmeldeschluss ist nur dann möglich, wenn noch Restplätze vorhanden sind.
5. ++++Mit der Absendung der Anmeldung werden alle in den AGB's aufgeführten Punkte anerkannt.

Bankverbindung: E. Pandya  
Berliner Volksbank  
IBAN: DE38 1009 0000 5314 5890 00  
BIC: BEVODEBB

StNr.:14/465/50319